

O B S A H



at. rychleji najdeš. co potřebuješ

1. VELKÁ PROMĚNA	10
Co mě teď čeká?	11
Čím začne mé dobrodružství?	12
Co všechno se u mě změní?	13
2. TĚLO ŽENY	14
Ženský reprodukční systém	11
3. MENSTRUACE	20
První menstruace - menarche	21
Proč vlastně menstruuje?	22
Jak často menstruace přijde?	23
Menstruační kalendář	24
Důležitá poznámka pro maminky	26
Co se v menstruačním cyklu děje?	28
4. MÉ PROMĚNY V CYKLU (aneb 4 dívky uvnitř jedné)	33
Folikulární fáze - fáze plná aktivity a dynamiky	35
Ovulace - fáze vztahů a péče o sebe i druhé	36
Luteální fáze - fáze kreativity, ale i kritiky	37
Menstruace - fáze klidu a odpočinku	38
5. JAK MÍT MENSTRUACI ZDRAVOU A POHODOVOU.	40
Spi dostatečně dlouho a v dobře zatemnělé místnosti	41
Dopřej si pestrou, kvalitní a zdravou stravu	42
Sportuj, choď na procházky, užívej si pohyb	45
Buď k sobě laskavá, měj se ráda	46
Jak zvládnout bolest, pokud při menstruaci přijde	47



O B S A H



at. rychleji najdeš, co potřebuješ

6. MENSTRUACNÍ POMŮCKY	48
Menstruační vložky	48
Tampony	52
Menstruační kalhotky	54
Menstruační kalíšek	56
Menstruační houba	58
Svobodná / vědomá / volná menstruace	60
7. OTÁZKY A OBAVY, KTERÉ MŮŽEŠ MÍT	64
Poznám, že se blíží první menstruace?	64
Co když dostanu menstruaci mimo domov?	65
Objevil se hlenový výtok, co s ním?	66
Můžu při menstruaci plavat a sportovat?	68
Jak dlouho budu v životě menstruovat?	69
Budu někdy bez menstruace?	70
Jak by měla být menstruace silná?	72
Kdy a jak můžu otěhotnět	73
8. ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA	76
9. OSLAVA PRVNÍ MENSTRUACE	80
10. TAK HEZKOU CESTU!	82
TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRO TEBE	83

OBSAH



at. rychleji najdeš, co potřebuješ

TVOŘIVÉ LISTY jako bonus pro Tebe	84
MŮJ ČAS - jak to mám	85
MŮJ ČAS - jak bych to chtěla	88
HODNOTY - na čem mi záleží	90
JSEM DOBRÁ - a spokojená	92
MÉ SNY A CÍLE - pro šťastný život	94
MÉ MYŠLENKY, MÉ NÁPADY	96
 DĚKUJI	 100
 ZDROJE	 101
 SKRZE VAŠE OČI zpětná vazba čtenářek	 102
 OBSAH	 106
 KONTAKT	 110

